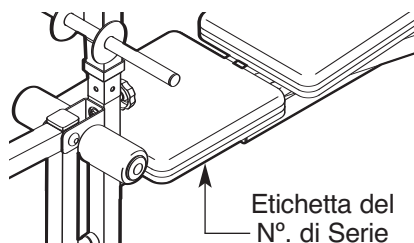
WEIDER® 245

Modello Nº WEEVBE3296.0
Serial Nº ____________________

Scrivere il numero di serie nello spazio soprastante.

MANUALE D'ISTRUZIONI

DOMANDE?

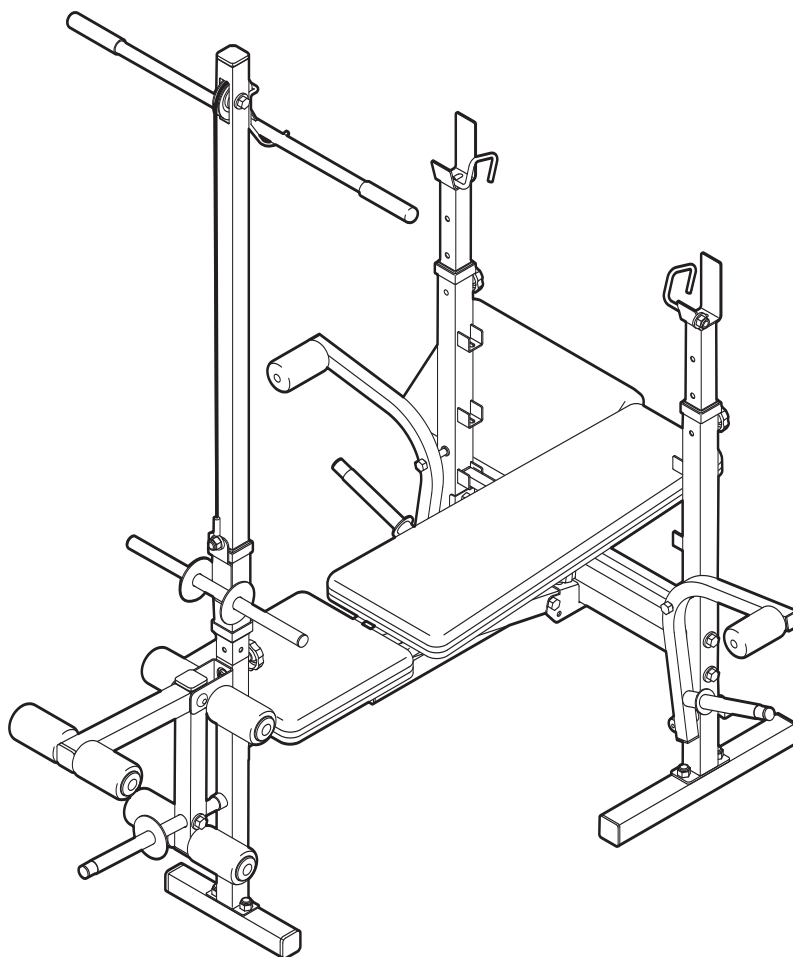
Come fabbricanti, ci siami imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

lunedì–venerdì, 15.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com

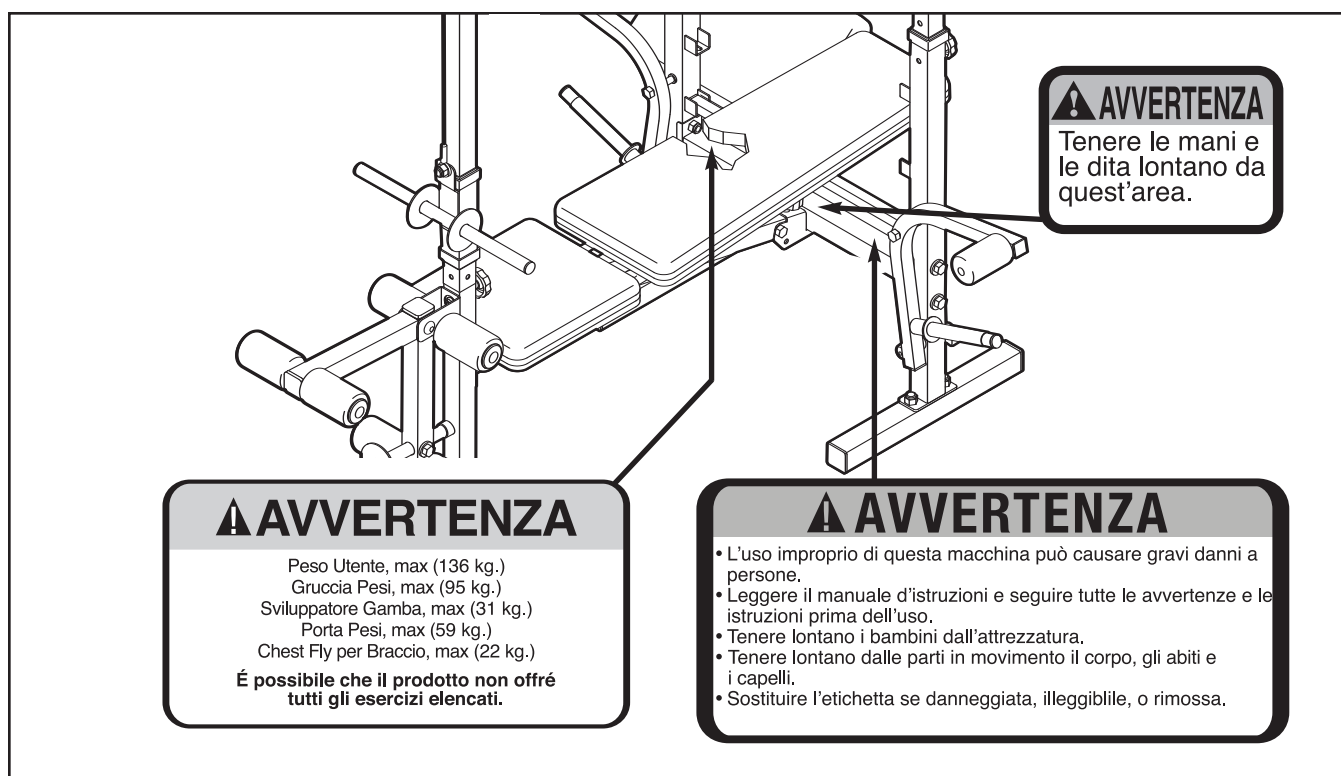
⚠ AVVERTENZA

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

Nostro sito web

www.iconeurope.com

INDICE

APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

L'etichetta di avvertenza rappresentata qui di seguito è stata attaccata applicata sulla panca pesi nelle posizioni indicate. Se manca l'etichetta o se è illeggibile, si prega di contattare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale per ordinarne una in sostituzione. Incollare l'etichetta nella posizione mostrata.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti informazioni e precauzioni importanti prima di utilizzare la panca pesi.

1. **Leggere tutte le istruzioni contenute nel presente manuale e tutte le avvertenze relative alla panca pesi prima di utilizzarloutilizzarla. Utilizzare la panca pesi solo secondo le istruzioni di questo manuale.**

2. **Sarà il propell proprietario dell'attrezzatura è tenuto a comunicare a tutti coloro che usano la panca pesi le responsabilità del proprietario dell'attrezzatura di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso della panca pesi, delle norme di sicurezza sopra elencate.**

3. **Questa panca pesi è stata realizzata solo per uso privato. Non utilizzare questa panca in ambienti commerciali, istituzionali o in affitto.**

4. **Tenere la panca pesi al copertoriparo, lontano da umidità e polvere. Posizionare la panca pesi di su una superficie piana, e posizionarvi un tappetino al di sotto per proteggere il pavimento per protezione coprire il pavimento la moquette. Verificare che ci sia abbastanza spazio attorno alla panca pesi per il montaggio, lo smontaggio e l'uso.Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno alla panca pesi per montarlo, smontarlo e utilizzarlo.**

5. **Ispezionare e stringere tutte le parti regolarmente. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logoratausurata.**

6. **Tenere lontano dalla portata di bambini minori di 12 anni e da animali domestici.**

7. **Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento.**

8. **Calzare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso.**

9. **La panca pesi è stata disegnata per sostenere un peso utente massimo di 136 kg e un peso massimo di 231 kg. Non mettere più di 95 kg, incluso un bilanciere con i pesi, sul poggia pesi. Non mettere più di 32 kg sulla leva gamba. Non collocare più di 23kg su ciascun braccio pettorali. Non collocare più di 130 libbre (59 kg) sul trasporto pesi. Nota: Il bilanciere o i pesi non sono inclusi con la panca pesi.**

10. **Assicurarsi che ci sia sempre un ammontare numero di pesi uguale su ogni lato del bilanciere quando viene usato.**

11. **Non usare un bilanciere lungo più di 1,5 m con la panca pesi.**

12. **Quando si aggiungono o rimuovono pesi, lasciare sempre dei pesi su ciascuna estremità della barra e bloccare il bilanciere con l'apposito gancio di sicurezza per evitare che la barra si capovolga e prevenire la barra dal capovolgersi.**

13. **Durante l'uso della leva gamba, posizionare un bilanciere con lo stesso ammontare numero di pesi sul poggia pesi per bilanciare la panca.**

14. **Quando utilizzate lo schienale in posizione inclinata od orizzontale, assicurarsi che la barra di supporto sia completamente inserita attraverso neii montanti.**

15. **In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento; fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.**

⚠ AVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio allenamentofisico. Questo Si raccomanda il consulto in particolare a persone maggiori di 35 anni o é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. Leggere le instruzioni prima di utilizzare la stazione multifunzione. ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni alla proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato scelto la versatile nuova panca pesi WEIDER® 245. La versatile panca pesi WEIDER 245 è stata disegnata progettata per essere usata con il vostro set di pesi (non-incluso) per rafforzare e sviluppare tutti i maggiori gruppi muscolarimuscoli principali del corpo. Qualunque sia il vostro obiettivo, un corpo più armonioso, l'aumento e il potenziamento della massa muscolare o il miglioramento del sistema cardiovascolare. Sia che il proprio obiettivo sia quello di migliorare il benessere del sistema cardiovascolare o la tonificazione generale dei muscoli del corpo o un notevole sviluppo e rafforzamento della massa muscolare,, la panca pesi WEIDER 245 vi aiuterà a raggiungerloe gli specifici risultati desiderati.

Per il la vostra incolumitàproprio beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo contenute nel presente manuale prima di utilizzare la panca pesi. Se dopo la lettura del presente manuale aveste delle domande dopo aver letto questo manuale, vedere consultare la copertina anteriore del manuale. Per facilitare il nostro compito si prega di annotare il modello e il numero di serie, prima di contattarciFare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è WEEVBE3296.0. È Il numero di serie si trova possibile trovare il numero di serie su un'etichetta posta sulla panca pesi (vedere la copertina di questo manuale).

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per potersi familiarizzare con le diverse parti del prodotto.

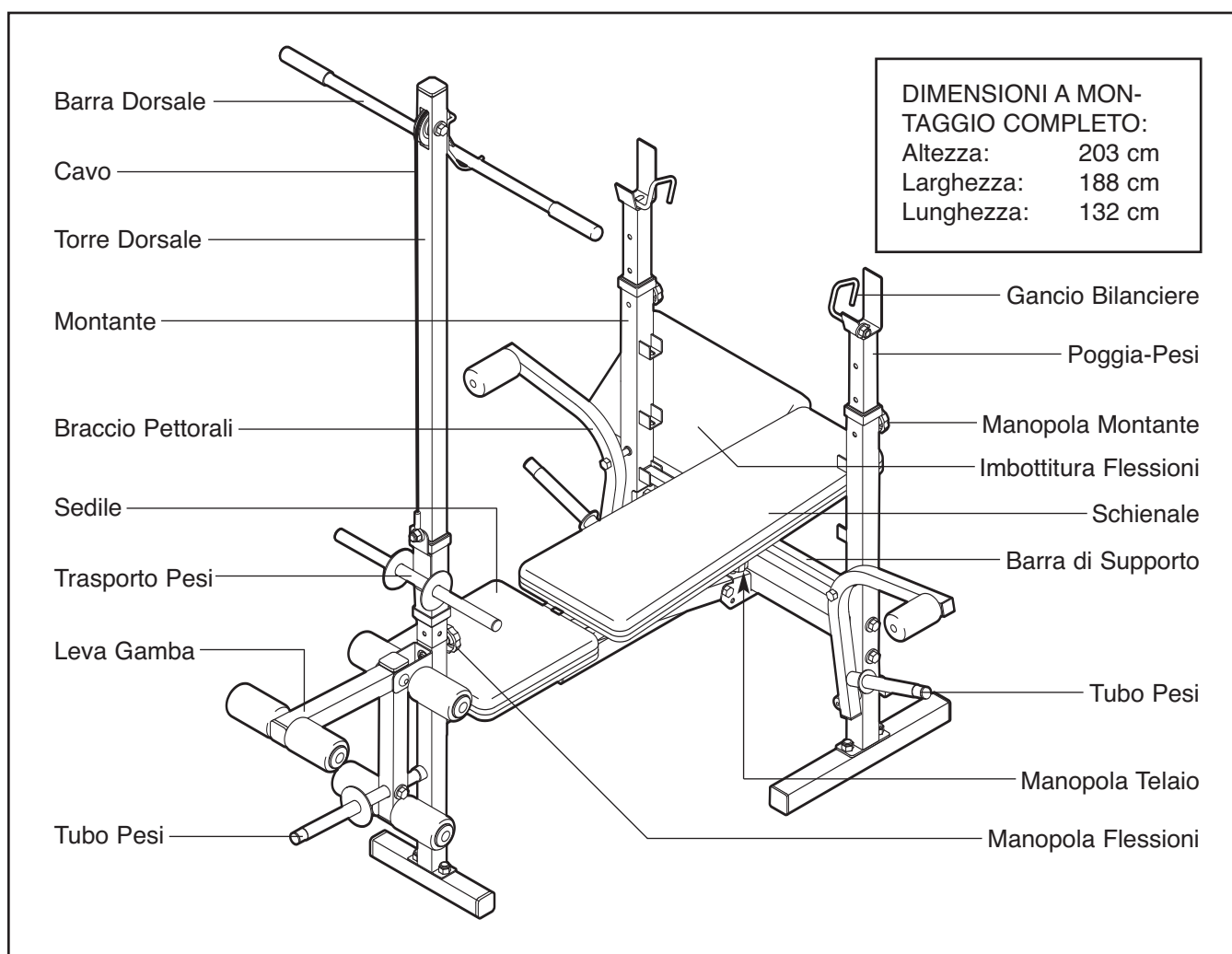
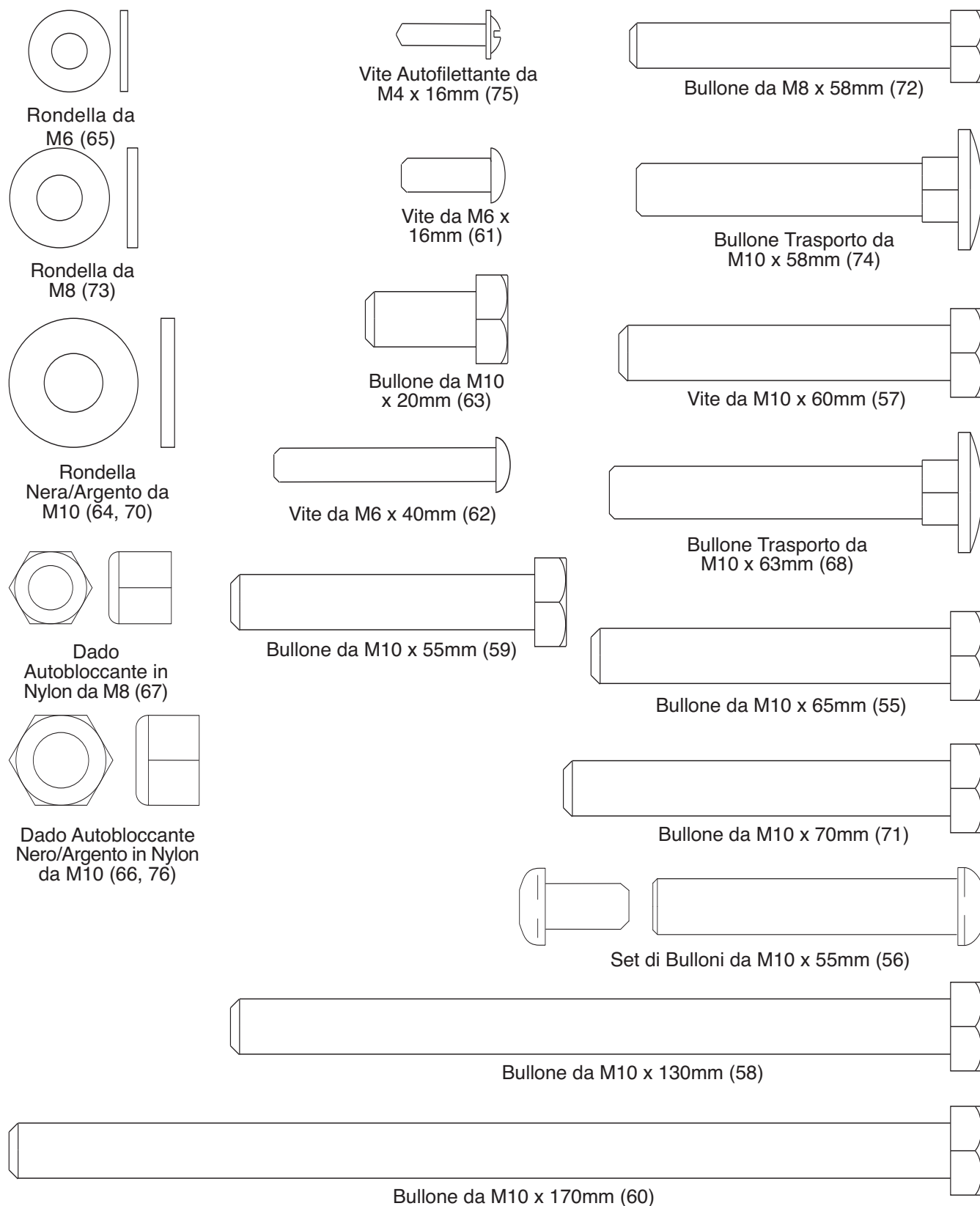
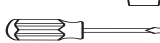



TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI

Questa tabella viene fornita per aiutare ad identificare le piccole parti usate per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto accanto a ciascuna parte fa riferimento al numero riportato nelladel diagramma della stessa, fare riferimento alla LISTA DELLE PARTI a pagina 18. **Importante: Se una parte non si trovasse nell'apposito sacchetto delle parti, controllare che non sia già stata premontata.**

MONTAGGIO

Per Facilitarvi le Cose

Questo manuale è disegnata stato concepito per assicurare assicurarsi che il montaggio dei della panca pesinostri prodotti possa essere completato con successo da chiunque. La maggior parte delle persone scopre che con la giusta quantità di tempo a disposizione, il montaggio procederà senza intoppi.

Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente le seguenti informazioni ed istruzioni:

- Il montaggio richiede due persone.
- **Per facilitare l'identificazione delle piccole parti, utilizzare la TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI a pagina 5.**
- Stringere a fondo tutte le parti al momento del montaggio, a meno che istruito diversamente indicato.
- Durante il montaggio, assicurarsi che tutte le parti siano posizionate come mostrato in figura.
- Mettere tutte le parti della panca multifunzione in una zona sgombra e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non disfarsi del materiale d'imballaggio fino a completo montaggio.

Oltre alla chiave esagonale il montaggio potrebbe richiedere l'incluso grasso e la chiave esagonale , e alle confezioni di grasso in dotazione, per il montaggio potrebbero essere necessari e i seguenti attrezzi (non inclusi):

- **due chiavi inglesi regolabili**
- **un maglio in gomma**
- **un cacciavite universale**
- **un cacciavite a croce**

Il montaggio sarà più facile se avete delle chiavi a tubo, delle chiavi aperte o chiuse, o delle chiavi a nottolino.

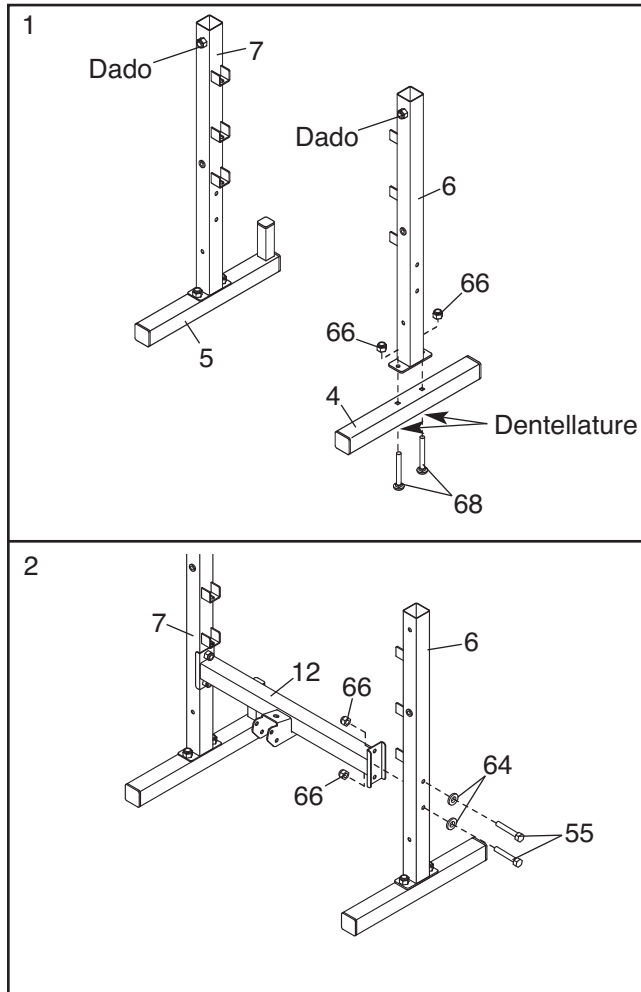
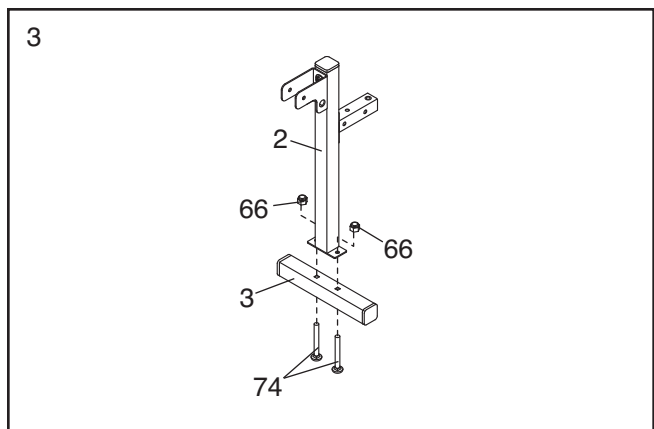
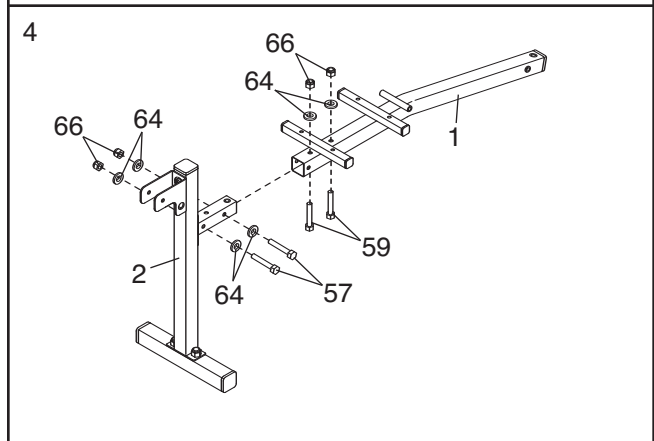
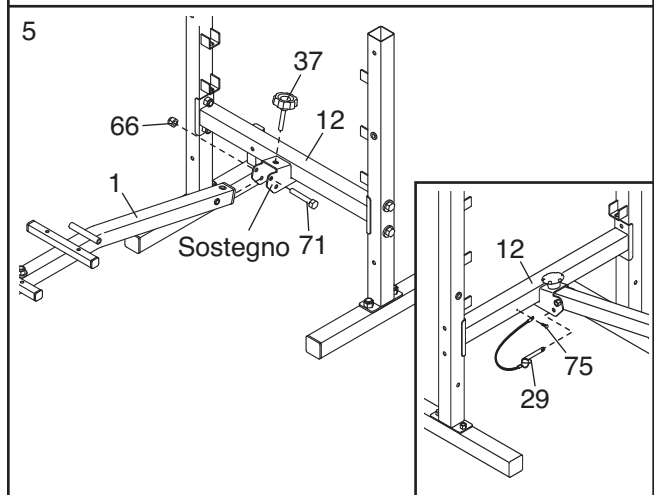
1. **Prima di iniziare il montaggio, leggere e comprendere le informazioni sopra elencate.**

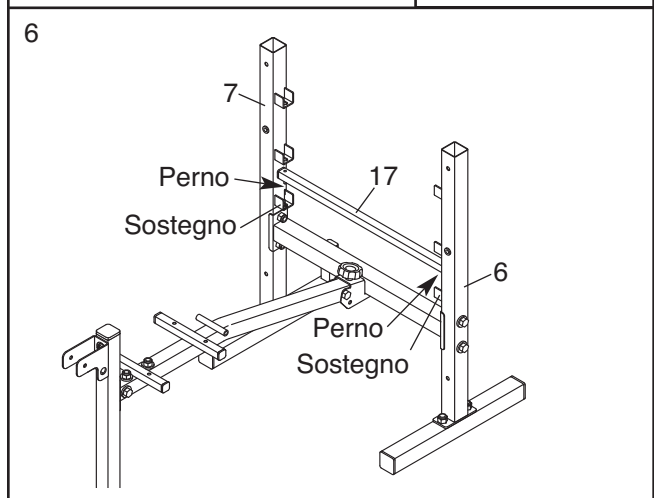
Dirigere la Base Sinistra (4) con i fori incassati rivolti verso il basso. Fissare il Montante Sinistro (6) alla Base Sinistra usando due Bulloni Trasporto da M10 x 63mm (68) e due Dadi Autobloccanti da M10 (66). **Non attendere prima di stringere i Dadi Autobloccanti in Nylon per ora.**

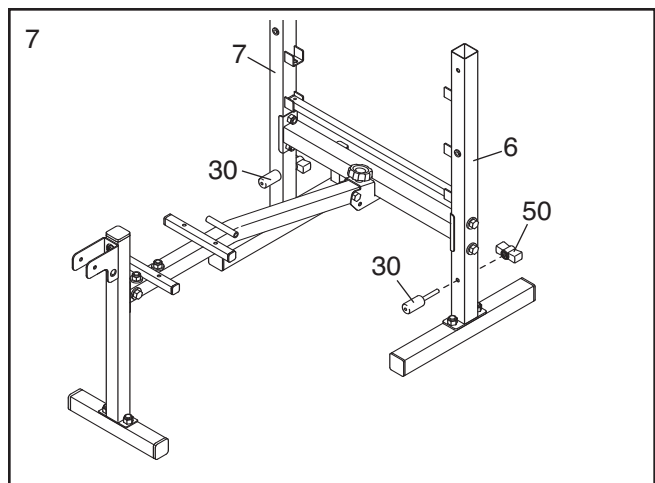
Fissare il Montante Destro (7) alla Base Destra (5) nello stesso modo.

2. Fissare la Barra Trasversale (12) al Montante Sinistrao (6) con due Bulloni da M10 x 65mm (55), due Rondelle Nere da M10 (64) e due Dadi Autobloccanti da M10 (66). **Attendere prima di Non stringere i Dadi Autobloccanti in Nylon per ora.**

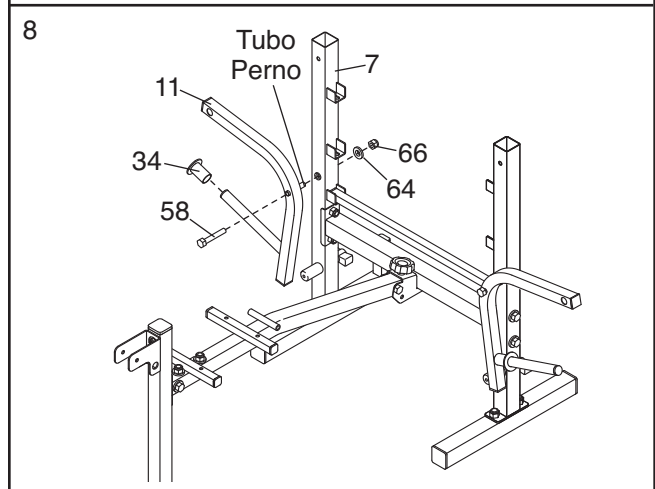
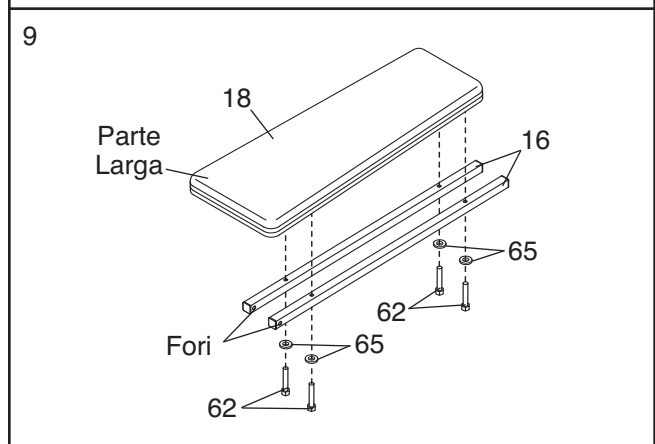
Fissare la Barra Trasversale (12) al Montante Destro (7) allo stesso modo.

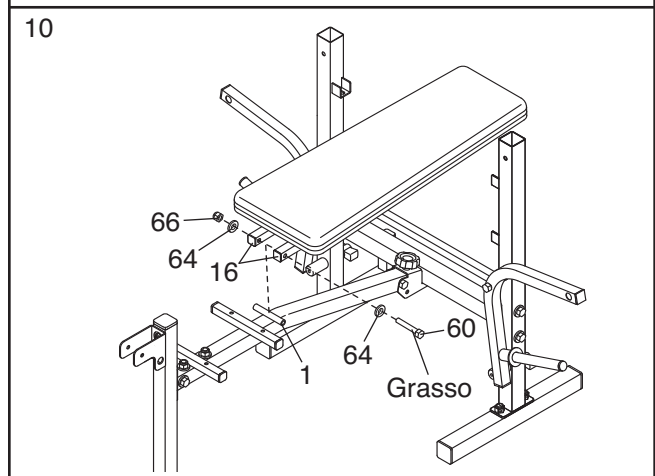
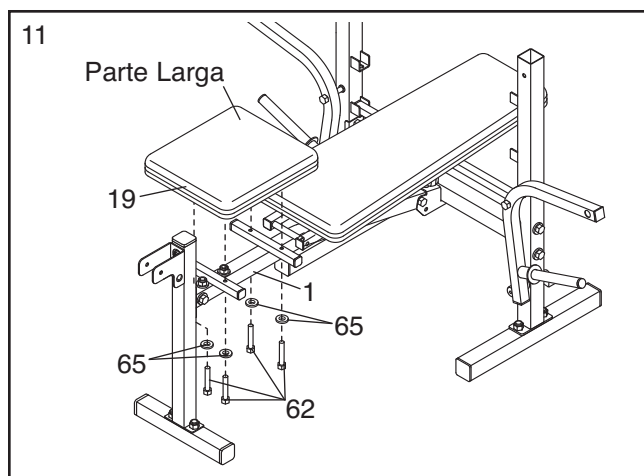
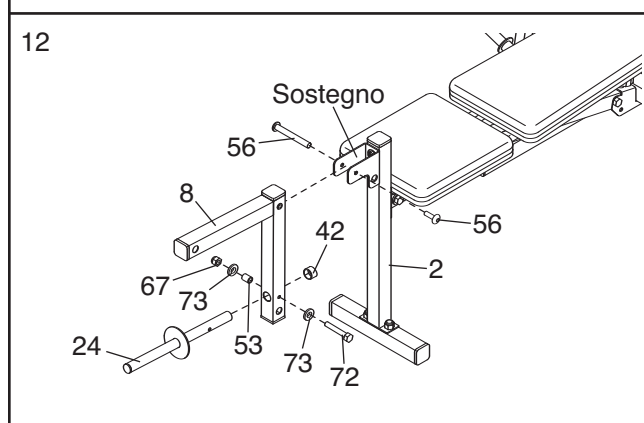
Vedere fasi 1–2. Stringere i Dadi Autobloccanti Neroi in Nylon da M10 (66).

3. Fissare la Gamba Anteriore (2) allo Stabilizzatore usando due Bulloni Trasporto da M10 x 58mm (74) e due Dadi Autobloccanti da M10 (66).

4. Fissare la Gamba Anteriore (2) al Telaio (1) con due Bulloni da M10 x 60mm (57), due Bulloni da M10 x 55mm (59), sei Rondelle Nere da M10 (64) e quattro Dadi Autobloccanti Neri da M10 (66).

5. Applicare un po' del grasso incluso su un Bullone da M10 x 70mm (71). Attaccare Fissare il Telaio (2) alla serie superiore di fori sul presenti sulla staffa dellasostegno sulla Barra Trasversale (3) con il Bullone e un Dado Autobloccante Nero in Nylon da M10 (66). Successivamente, serrare la Manopola Telaio (37) nella staffa presente sulla Barra Trasversale (12) e sul Telaio (1).

   Si veda disegno nel riquadro. Inserire il Perno Barra Trasversale (29) nelle serie di fori presenti sulla parte inferiore della Barra Trasversale (12). Fissare il Perno della Barra Trasversale alla Barra stessa con una Vite Autofilettante da M4 x 16mm (75).

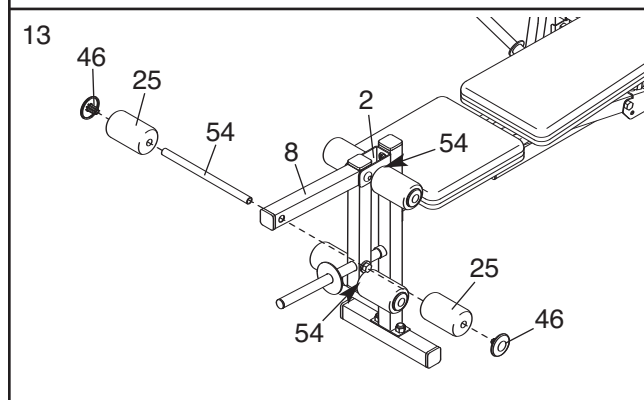
6. Dirigere la Barra di Supporto (17) con i perni rivolti verso il basso come indicato. Posizionare la Barra di Supporto in una delle staffe posizionate sui Montanti Destro e Sinistro (6, 7).

7. Montare un Respingente (30) al Montante Sinistro (6) con una Manopola Respingente (50).

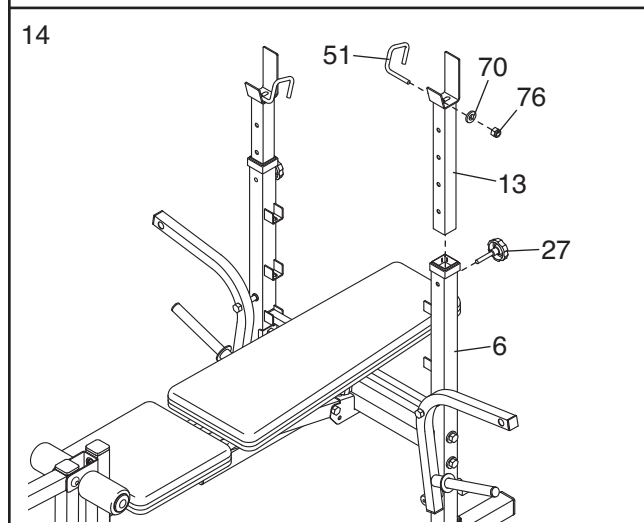
   Fissare l'altro Respingente (30) al Montante Destro (7) allo stesso modo.

8. Individuare il Braccio Pettorali Destro (11) che ha un tubo perno saldato sul lato indicato. Fissare il Braccio Pettorali Destro al Montante Destro (7) con un Bullone da M10 x 130mm (58), una Rondella Nera da M10 (64) e un Dado Autobloccante da M10 (66).

   Far scorrere uno Spaziatore Braccio Pettorali (34) nel Braccio Pettorali Destro (11).

   Ripetere la stessa operazione sull'altro lato della panca pesi.

9. Montare lo Schienale (18) ai Tubi dello Schienale (16) con quattro Viti da M6 x 40mm (62) e quattro Rondelle da M6 (65). **Non stringere completamente le Viti.**

10. Applicare del grasso su un Bullone da M10 x 170mm (60). Attaccare i Tubi Schienale (16) al tubo saldato sul Telaio (1) con il Bullone, due Rondelle Neroe da M10 (64), ed un Dado Autobloccante Nero in Nylon da M10 (66).

    Si veda fase 9 e serrare le Viti da M6 x 40mm (62).

11. Montare il Sedile (19) al Telaio (1) con quattro Viti da M6 x 40mm (62) e quattro Rondelle da M6 (65).

12. Attaccare il Tubo Pesi (24) alla Leva Gamba (8) con un Bullone da M8 x 58mm (72), due Rondelle da M8 (73), un Spaziatore da 13mm x 12mm (53), e un Dado Autobloccante in Nylon da M8 (67). Successivamente, inserire il Respingente Leva Gamba (42) sul Tubo Pesi.

    Applicare del grasso sul tronco di un Set di Bulloni da M10 x 55mm (56). Attaccare Fissare la Leva Gamba (8) al sostegno sulla Gamba Anteriore (2) con il Set di Bulloni. **Assicurarsi che il tronco del Set di Bulloni sia inserito attraverso entrambi i lati del sostegno sulla Gamba Anteriore.**

13. Inserire un Tubo Lungo Rullo (54) nella Leva Gamba (8) e inserire l'Imbottitura in Gommapiuma Grande (25) su ogni estremità del Tubo Rullo. Successivamente, inserire un Cappuccio Imbottiture Grande (46) in ciascuna delle estremità dell'Imbottitura in Gommapiuma Grande.

    Ripetere questa fase con gli altri due Tubi Lunghi Rullo (54).

14. Fissare il Gancio Bilanciere Sinistro (51) al Poggia -Pesi (13) con una Rondella Argento da M10 (70) e un Dado Autobloccante Argento da M10 (76). **Non stringere troppo il Dado Autobloccante in Nylon; il Gancioo Bilanciere debbano deve poter girare ruotare facilmente.**

    Inserire il Poggia- Pesi (13) nel Montante Sinistro (6) e serrare una Manopola Montante (27) attraverso nelil Montante Sinistro in uno dei fori di regolazione del Poggia -Pesi.

    Ripetere la stessa operazione sull'altro lato della panca pesi.

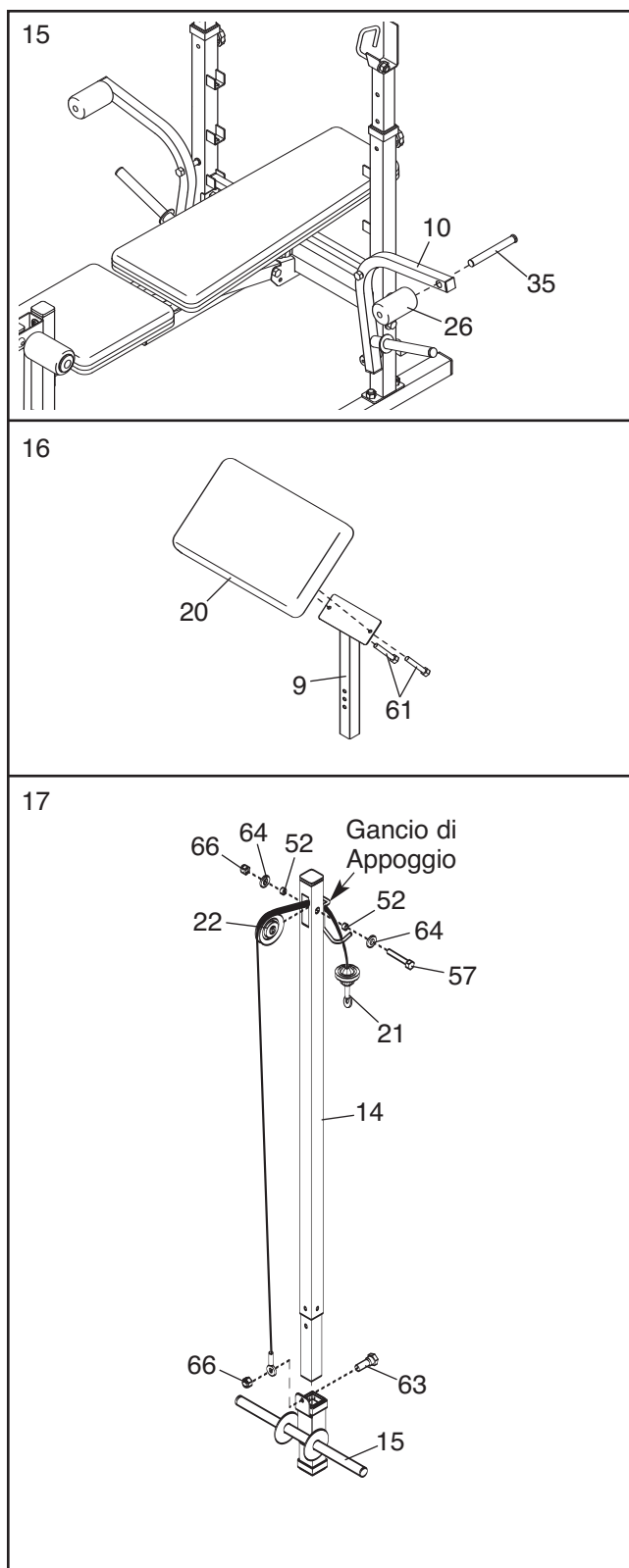
15. Inserire un Tubo Corto (35) nel Braccio Pettorali Sinistro (10), e far scorrere un'Imbottitura in Gommapiuma Piccola (26) sul Tubo Corto.

    Ripetere la stessa operazione sull'altro lato della panca pesi.

16. Attaccare il Cuscinetto (20) al Montante Flessione (9) con due Viti da M6 x 16mm (61).

17. Far passare il Cavo (21) dall'alto della Torre Dorsale (14); **verificare che il Cavo passi sotto il gancio di appoggio.** Successivamente, avvolgere il Cavo sulla Puleggia (22) e fissare la Puleggia alla Torre Dorsali con un Bullone da M10 x 60mm (57), due Rondelle Nere M10 (64), due Spaziatori da 16mm x 10mm (52) e un Dado Autobloccante Neroe da M10 (66).

    Inserire un Bullone da M10 x 20mm (63) nella staffa sul Trasporto Pesi (15). Successivamente, inserire il Trasporto Pesi sulla Torre Dorsali (14). Poi, fissare il Cavo (21) al Trasporto Pesi con il Bullone e un Dado Autobloccante Nero da 10 (66).

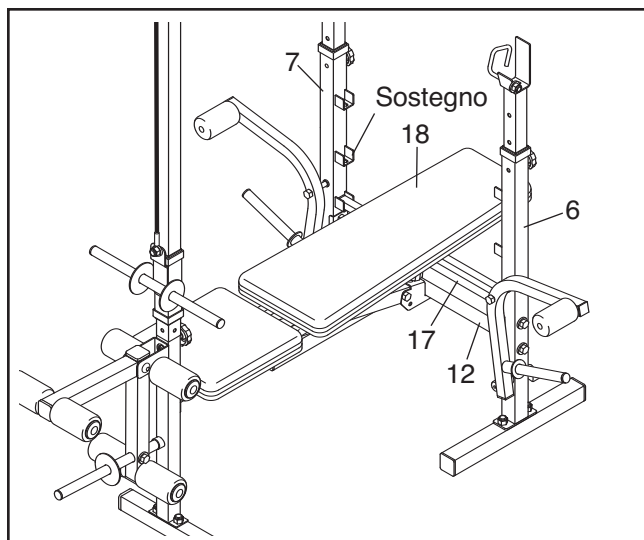
18. **Controllare che tutte le parti siano collegate appropriatamente. L'uso delle parti rimanenti verrà spiegato nella sezione REGOLAZIONE iniziando alla da pagina 11.**

REGOLAZIONI

La panca pesi è stata progettata per essere usata con il vostro set di pesi (non inclusi). Le fasi sottostanti spiegano come la panca pesi può essere regolata. Far riferimento all'inclusa guida per gli esercizi per vedere la forma corretta di numerosi esercizi.

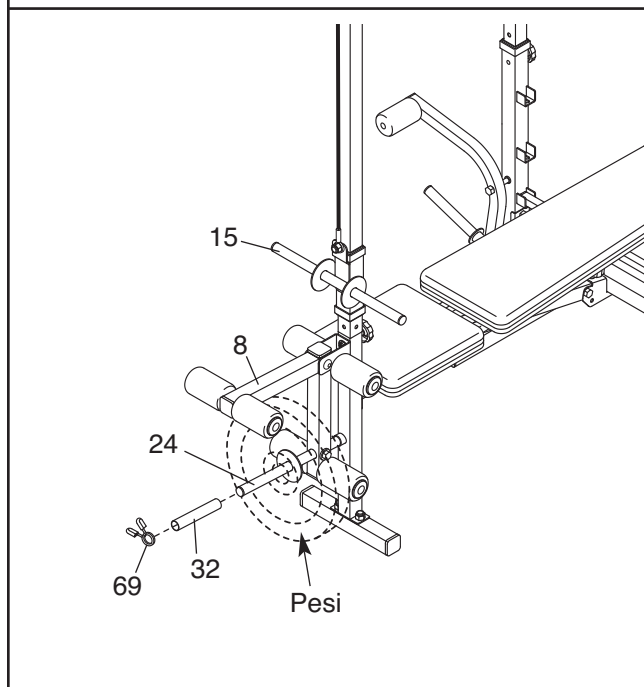
Assicurarsi che tutte le parti siano appropriatamente avvitate, ogni volta che il sistema dila panca pesi viene utilizzatao. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logoratausurata. Il sistema di La panca pesi puessere può essere pulitao con uno straccio umido e un detergente delicato e non abrasivo. Non usare solventi.

COME REGOLARE LOREGOLAZIONE DELLO SCHIENALE

Lo Schienale (18) può essere usato in una posizione declinata, una in posizione orizzontale, e o in una delle due posizioni inclinate. Per usare lo Schienale in una posizione declinata, rimuovere l'Asta di Supporto (17) ed appoggiare lo Schienale alla Barra Trasversale (12).

Per usare lo Schienale (18) in posizione eretta orizzontale o in posizione inclinata, inserire la Barra di Supporto (17) nelle staffe presenti sui Montanti Sinistro e Destro (6, 7). Appoggiare lo Schienale sull'Asta di Supporto.

USO DELLA LEVA GAMBA E DELLA TORRE DORSALI

Per usare la Leva Gamba (8), inserire i pesi desiderati sul Tubo Pesi (24) presente sulla Leva Gamba. Se i pesi avessero dei forio centrali larghi, farli scivolainserire unre sull' Adattatore Pesi (32) sul tubo pesi. Assicurare i pesi con un Fermaglio Morsetto Pesi (69).

Aggiungere il peso al Trasporto Pesi (15) nello stesso modo.

⚠ AVVERTENZA: Non mettere più di 32 kg sulla Leva Gamba (8). Durante l'uso della Leva Gamba, posizionare un bilanciere con lo stesso ammontare numero di pesi sul poggia pesi per bilanciare la panca. Non collocare più di 130 libbre (59 kg) sul Trasporto Pesi (15).

USO DEI BRACCI PETTORALI

Per usare i Bracci Pettorali (10, 11), far scorrere inse-rire i pesi sui tubi peso presenti sui Bracci Pettorali. Se i pesi hanno dei fori centrali grandi, far scorrere gli inserire degli Adattatori Peso (non raffigurati) sui tubi peso. Bloccare sempre i pesi con gli appositi Morsetti per Pesi (non raffigurati).

Nota: Prima di eseguire qualsiasi esercizio con la panca, rimuovere le Manopole Respingenti (50) e i Respingenti (30) dai Montanti (6, 7) per evitare l'inter-ferenza con i Bracci Pettorali (10, 11).

⚠ AVVERTENZA: Non collocare più di 23 kg su ciascun Braccio Pettorali (10, 11).

COME REGOLARE IREGOLAZIONE DEI POGGIA PESI

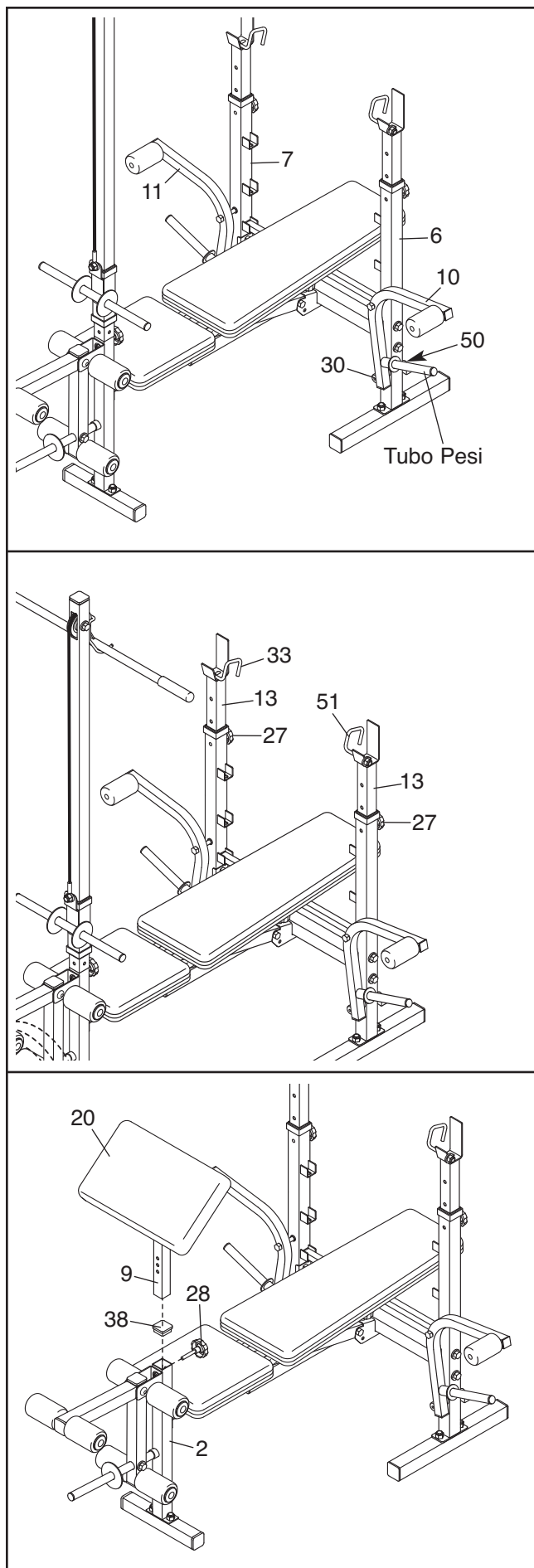
Per regolare l'altezza di un Poggia -Pesi (13), rimuo-vere la Manopola Montante (27), spostare il Poggia -Pesi all'altezza desiderata e serrare la Manopola Montante nel Montante Sinistro o Destro (6, 7) in un foro di regolazione del Poggia- Pesi. **Verificare che i Poggia- Pesi siano regolati alla stessa altezza.**

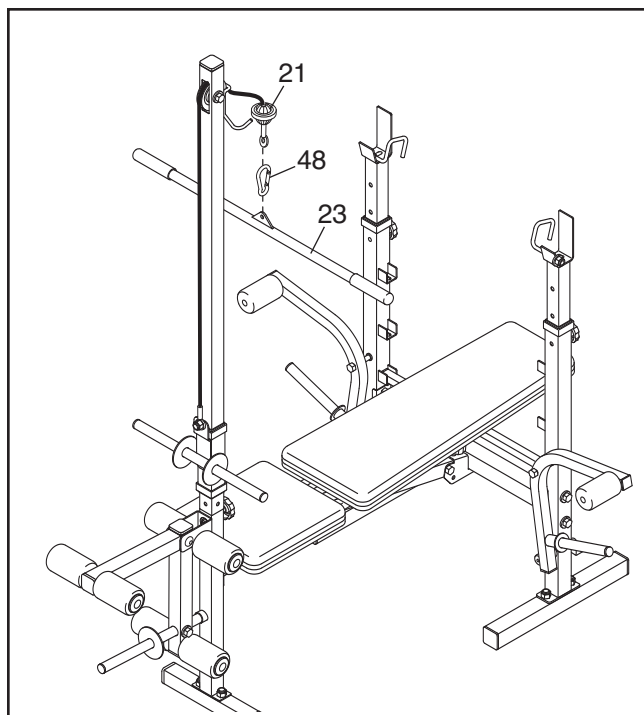
UL'USO DEI GANCI BILANCIERE

Per cambiare dei pesi mentre il bilanciere è suLi Poggia Pesi (13), assicurare il bilanciere ruotando i Ganci Bilanciere (33, 51) sopra ail bilanciere. Questo ridurrà le possibilità che il bilanciere si capovolga mentre state cambiando i pesi.

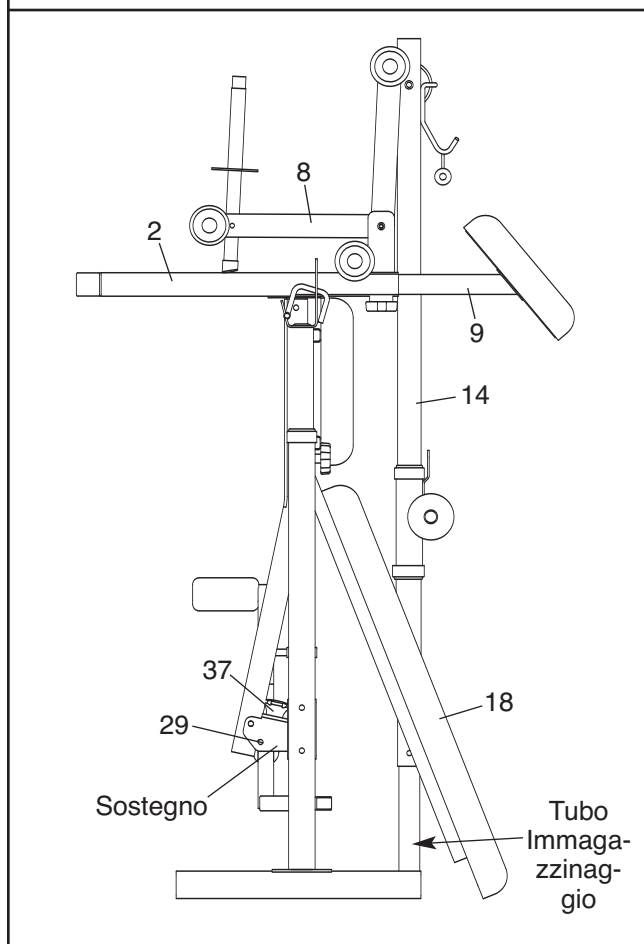
USO DELL'IMBOTTITURA FLESSIONI

Per utilizzare l'Imbottitura Flessioni (20) togliere il Cappuccio Interno Quadrato da 45mm (38). Successivamente inserire il Paletto Flessioni (9) nella Gamba Anteriore (2) e fissare il Paletto Flessioni con la Manopola Flessioni (28). **Verificare che la Manopola Flessioni passi in uno dei fori presenti nel Paletto Flessioni. Nota: quando non si utilizza l'Imbottitura Flessioni, togliere il Paletto Flessioni e reinserire il Cappuccio Interno Quadrato nella Gamba Anteriore.**

Seguire la procedura sopra descritta per fissare la Torre Dorsali (14, non raffigurata) alla Gamba Anteriore (2).

FISSAGGIO DELLA BARRA DORSALE

Per attaccare fissare la Barra Dorsale (23) al Cavo (21), attaccare montare il MorsettoFermaglio Pesi (48) al Cavo e alla Barra Dorsale.

RIPORRE LA PANCA PESI

È possibile riporre il Paletto Flessioni (9) o la Torre Dorsali (14) sull'apposito tubo di appoggio sulla base destra quando non vengono usati.

Prima di riporre la panca pesi, togliere tutti pesi dalla Leva Gamba (8), inserire la Torre Dorsali (14) sul tubo di appoggio e regolare lo Schienale (18) nella posizione di inclinazione massima. Per riporre la panca pesi, togliere innanzitutto la Manopola Telaio (37) e il Perno Barra Trasversale (29) dalla staffa indicata. Successivamente, sollevare al massimo la Gamba Anteriore (2). Poi inserire la Manopola Telaio nella staffa. Proseguire con l'inserimento del Perno Barra Trasversale nella staffa. Il Perno Barra Trasversale impedirà alla panca pesi di chiudersi. Nota: Si specifica che il braccio pettorali sinistro non viene raffigurato.

GUIDA AGLI ESERCIZI

I QUATTRO FONDAMENTALI TIPI DI ALLENAMENTO

Sviluppo dei Muscoli
Per aumentare il volume e la forza dei vostri muscoli, bisogna spingerli vicino alla loro massima capacità. I vostri muscoli si adatteranno e cresceranno continuamente mentre voi aumentate progressivamente l'intensità del vostro allenamento. Potete regolare il livello d'intensità di un esercizio individuale in due modi:
- cambiando l'ammontare di pesi usato
- cambiando il numero di ripetizioni o di serie eseguite. (Una "ripetizione" è un ciclo completo di un esercizio, come una flessione. Una « serie » è una serie di ripetizioni eseguite senza pausa.)

L'ammontare di peso appropriato per ogni allenamento dipende ovviamente dall'uso individuale. Dovete misurare i vostri limiti e selezionare l'ammontare di pesi adatti per voi. Iniziare con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio che fate. Riposarsi per 3 minuti dopo ogni serie. Quando siete in grado di completare 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, potete aumentare l'ammontare di peso.

Tono Muscolare
Potete dar tono ai vostri muscoli spingendoli ad una percentuale moderata della loro capacità. Selezionare un ammontare moderato di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Completare tante serie da 15 a 20 ripetizioni quanto più è possibile senza difficoltà. Riposarsi per un minuto dopo ogni serie. Fate lavorare i vostri muscoli completando più serie piuttosto che usando un pesante ammontare di pesi.

Dimagrimento
Per perdere peso, usare un leggero ammontare di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Allenarsi da 20 a 30 minuti, riposandosi per un massimo di 30 secondi fra ogni serie.

Allenamento « Cross Training »
Un allenamento incrociato (cross training) è un modo efficiente per ottenere un completo e ben bilanciato programma d'allenamento. Un esempio di un programma bilanciato è:
- Pianificare un allenamento con i pesi il lunedì, il mercoledì ed il venerdì.
- Pianificare da 20 a 30 minuti di esercizio aerobico, come pedalare, correre o nuotare di martedì e giovedì.
- Riposarsi dall'allenamento con i pesi e dall'esercizio aerobico per almeno un giorno intero ogni settimana per dare al vostro corpo il tempo di rigenerarsi.

La combinazione di un allenamento con i pesi e di un esercizio aerobico rimodellerà e rinforzerà il vostro corpo, inoltre migliorerà il vostro cuore ed i vostri polmoni.

COME PERSONALIZZARE IL VOSTRO PRO-GRAMMA D'ALLENAMENTO

Determinare l'esatta durata di tempo per ogni allenamento, come anche il numero di ripetizioni o di serie completate, è una scelta individuale. È importante evitare di allenarsi troppo durante i primi mesi del vostro programma d'allenamento. Dovreste progredire alla vostra propria andatura stando attenti ai segnali che il vostro corpo vi comunica. Se mentre vi allenate avvertite un senso di capogiro o qualsiasi tipo di malessere, formativi immediatamente ed iniziate il raffreddamento. Prima di continuare scoprite la causa del vostro malessere. Ricordate che un riposo adeguato e una dieta appropriata sono fattori importanti in ogni programma d'allenamento.

RISCALDAMENTO

Iniziare ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stretching e di esercizi leggeri. Il riscaldamento prepara il corpo per l'allenamento aumentando la circolazione sanguigna, aumentando la temperatura corporea, e portando più ossigeno ai muscoli.

ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Selezionare gli esercizi per ogni maggiore gruppo muscolare, accentuando le aree che volete sviluppare di più. Per dare equilibrio e varietà ai vostri allenamenti, variare la forma degli esercizi volta per volta. Pianificare i vostri allenamenti all'ora del giorno in cui la vostra energia è al livello più alto. Ogni allenamento dovrebbe essere seguito da almeno un giorno di riposo. Una volta trovato il giusto orario di allenamento per voi, mantenerlo.

FORMA D'ESERCIZIO

Il mantenimento di una forma appropriata è una parte essenziale di un effettivo programma d'allenamento. Questo vuole dire muoversi correttamente usando solo le parti del corpo appropriate. Allenarsi muovendosi in modo incontrollato non farà altro che stancare più del necessario. Nella guida d'allenamento inclusa in questo manuale troverete fotografie che mostrano la corretta forma per diversi esercizi, ed una lista dei muscoli involti. Fare riferimento alla Tabelle dei muscoli a pagina 15 per trovare il nome dei muscoli.

Le ripetizioni in ogni set dovrebbero essere eseguite in modo scorrevole e senza fermarsi. La fase di sforzo

dovrebbe durare la metà della fase di ritorno. È molto importante respirare appropriatamente, questo vuole dire espirare nella fase di sforzo ed inspirare nella fase di ritorno; non trattenere mai il fiato.

Dovreste riposarvi per un breve periodo di tempo dopo ogni serie. I periodi ideali di riposo sono:

- Riposare tre minuti dopo ogni serie per un allenamento per lo sviluppo dei muscoli
- Riposare un minuto dopo ogni serie per un allenamento per il tono muscolare
- Riposare 30 secondi dopo ogni serie per un allenamento dimagrante

Pianificate di trascorrere le prime due settimane per familiarizzare con l'attrezzatura ed imparare la corretta forma per ogni esercizio.

RAFFREDDAMENTO

Finire ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stretching. Includere stiramenti per entrambe le braccia e le gambe. Muovetevi lentamente mentre vi stirate senza balzare. Stiratevi gradualmente tanto quanto vi è possibile senza sforzarvi. Lo stretching (stiramento) alla fine di ogni allenamento è un modo effettivo per aumentare la flessibilità.

STARE MOTIVATI

Per stare motivati, prendere nota di ogni allenamento. Scrivere la data, gli esercizi eseguiti, i pesi usati inoltre il numero di serie e di ripetizioni completate. Potreste Sarei Sotocopie delle tabelle sulle pagine 16 e 17 di questo manuale per pianificare ed annotare i vostri allenamenti. Annotate il vostro peso e le misure principali del vostro corpo alla fine di ogni mese. La chiave del successo consiste nel fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

TABELLA DEI MUSCOLI

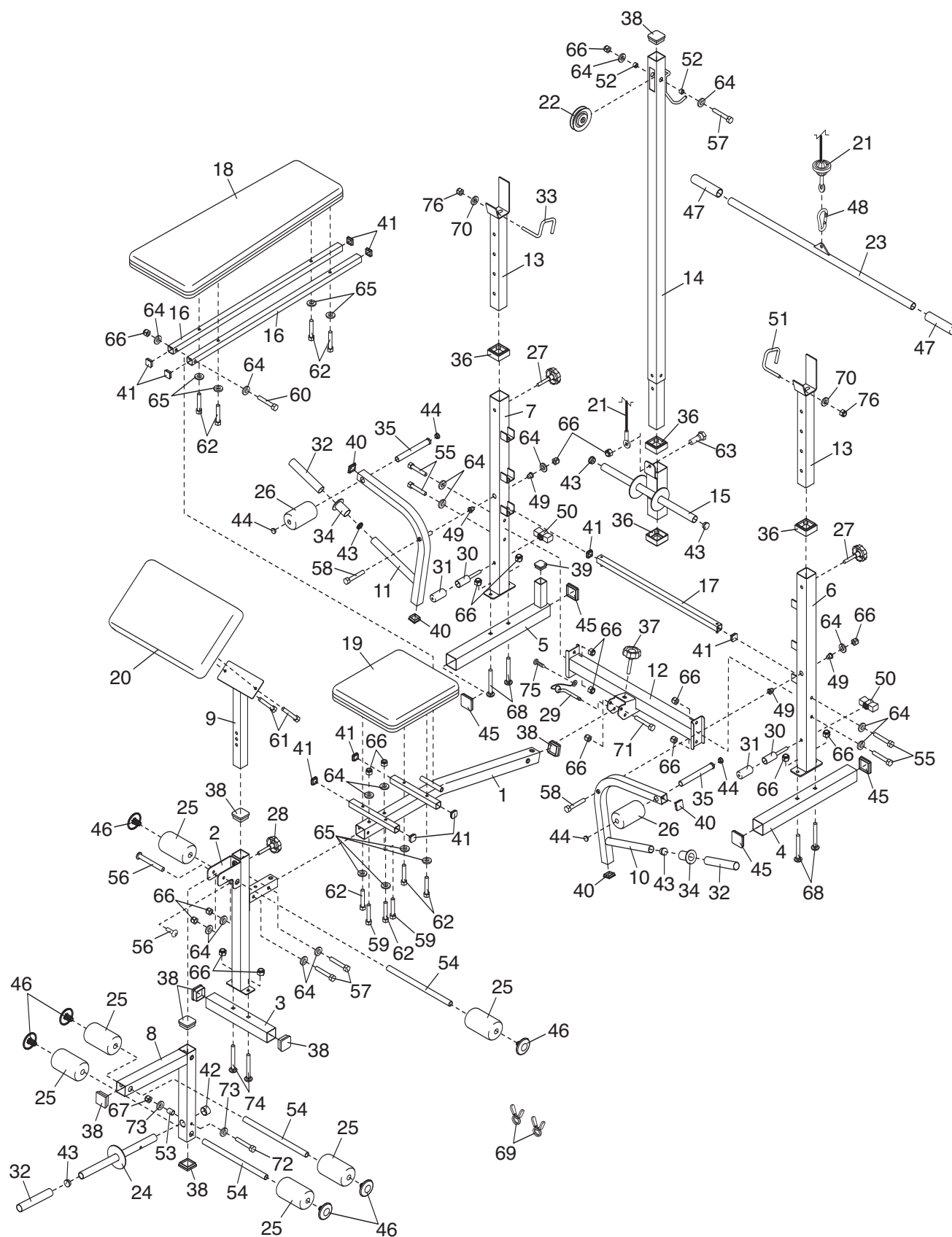
A. Sternocleidomasioideo (collo)
B. Pettorali Maggiori (petto)
C. Bicipiti (parte anteriore del braccio)
D. Obliqui (vita)
E. Brachioradiale (avambracci)
F. Flessori (parte alta della coscia)
G. Abduttori (parte esterna della coscia)
H. Quadricipiti (parte anteriore della coscia)
I. Sartorio (parte anteriore della coscia)
J. Tibia Anteriore (fronte del polpaccio)
K. Soleo (fronte del polpaccio)
L. Deltoid Anteriore (spalle)
M. Retto Addominale (pancia)
N. Adduttori (interno della coscia)
O. Trapezio (parte alta della schiena)
P. Romboidi (parte alta della schiena)
Q. Deltoidi Posteriore (spalle)
R. Tricipiti (dietro del braccio)
S. Dorsali (schiena)
T. Erector Spinae (parte bassa della schiena)
U. Gluteo Medio (fianchi)
V. Grande Gluteo (glutei)
W. Bicipite Femorale (parte posteriore della gamba)
X. Gastrocnemio (polpacci)

LISTA DELLE PARTI—Modello Nº. WEEVBE3296.0

R0906A

Nº.	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio
2	1	Gamba Anteriore
3	1	Stabilizzatore
4	1	Base Sinistra
5	1	Base Destra
6	1	Montante Sinistro
7	1	Montante Destro
8	1	Leva Gamba
9	1	Paletto Flessionie
10	1	Braccio Pettorali Sinistro
11	1	Braccio Pettorali Destro
12	1	Barra Trasversale
13	2	Poggia -Pesi
14	1	Torre Dorsale
15	1	Trasporto Pesi
16	2	Tubo Schienale
17	1	Barra di Supporto
18	1	Schienale
19	1	Sedile
20	1	Imbottitura Flessioni
21	1	Cavo
22	1	Puleggia
23	1	Barra Dorsale
24	1	Tubo Pesi
25	6	Imbottitura in Gommapiuma Grande
26	2	Imbottitura in Gommapiuma Piccola
27	2	Manopola Montante
28	1	Manopola Flessioni
29	1	Perno Barra Trasversale
30	2	Respingente
31	2	Copri Respingente
32	3	Adattatore Pesi
33	1	Gancio Bilanciere Destro
34	2	Spaziatore Braccio Mobile
35	2	Tubo Corto
36	4	Boccola Quadrata da 50mm
37	1	Manopola Telaio
38	8	Cappuccio Interno Quadrato da 45mm
39	1	Cappuccio Quadrato da 32mm
40	4	Cappuccio Quadrato da 30mm
41	10	Cappuccio Interno Quadrato da 25mm
42	1	Respingente Leva Gamba
43	5	Cappuccio Interno Rotondo da 25mm
44	4	Cappuccio Imbottitura Piccolo
45	4	Cappuccio Interno Quadrato da 50mm
46	6	Cappuccio Imbottitura Grande
47	2	Impugnatura Barra Dorsale
48	1	Morsetto per Cavo
49	4	Boccola
50	2	Manopola Respingente
51	1	Gancio Bilanciere Sinistro
52	2	Spaziatore da 16mm x 10mm
53	1	Spaziatore da 13mm x 12mm
54	3	Tubo Lungohi Rullo
55	4	Bullone da M10 x 65mm
56	1	Set di Bulloni da M10 x 55mm
57	3	Vite da M10 x 60mm
58	2	Bullone da M10 x 130mm
59	2	Bullone da M10 x 55mm
60	1	Bullone da M10 x 170mm
61	2	Vite da M6 x 16mm
62	8	Vite da M6 x 40mm
63	1	Bullone da M10 x 20mm
64	16	Rondella Nera da M10
65	8	Rondella da M6
66	20	Dado Autobloccante Nero in Nylon da M10
67	1	Dado Autobloccante in Nylon da M8
68	4	Bullone Trasporto da M10 x 63mm
69	2	Fermaglio Molla
70	2	Rondella Argento da M10
71	1	Bullone da M10 x 70mm
72	1	Bullone da M8 x 58mm
73	2	Rondella da M8
74	2	Bullone Trasporto da M10 x 58mm
75	1	Vite Autofilettante da M4 x 16mm
76	2	Dado Autobloccante Argento da M10
#	–	Manuale d’Istruzioni
#	–	Guida Esercizi
#	–	Confezione di Lubrificante
#	–	Chiave Esagonale

Nota: “#” indica le parti non illustrate. La numerazione é soggetta a cambiamento senza preavviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d’istruzioni per informazioni relative all’ordine di pezzi di ricambio.Per informazioni circa le modalità per ordinare le parti di ricambio fate riferimento al retro copertina.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N°. WEEVBE3296.0 R0906A

COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (WEEVBE3296.0)
- Il NOME del prodotto (panca pesi WEIDER 245)
- Il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i a la pagina 18 e 19.

Parti N° 245149 R0906A